

¿Qué puede hacer la OF ante la depresión?



La **depresión** afecta hoy en día hasta al **5,2%** de la población española¹



La **mitad de los pacientes** con depresión **no siguen correctamente el tratamiento** prescrito por su médico²



Hasta un **46%** de pacientes presentan **mejoría tras la intervención del farmacéutico** en adherencias farmacológicas erróneas³

8 recomendaciones desde la OF para ayudar a prevenir la depresión⁴



Expresar y exteriorizar los sentimientos con personas de confianza



Asistir y participar en eventos sociales



Practicar ejercicio de forma regular



Seguir una dieta equilibrada y evitar los estimulantes (alcohol, cafeína)



Realizar ejercicios de relajación ante situaciones de estrés



Mantener unos hábitos de sueño regulares



Poner atención a ciertos síntomas (pérdida de energía, ansiedad...)



Solicitar ayuda profesional cuando sea necesario

1. Organización Mundial de la Salud. Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/ 2. Farmaindustria. Plan de adherencia al Tratamiento. Disponible en: <http://www.farmaindustria.es/adherencia/> 3. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Punto farmacológico nº15: Depresión. Disponible en: https://www.cofpo.org/tl_files/Docus/Puntos%20Farmacologicos%20CGCOG/20170406%20INFORME%20CONSEJO%20DEPRESION%2006-04-2017.pdf 4. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/